

Quatre disciplines – un objectif

► Comment intégrer l'endurance dans l'unité d'entraînement? Ce panorama montre les similitudes et les différences entre les disciplines.

Sport	Mountainbike (cross country)	Ski de fond	Tennis	Unihockey
Exigences au niveau de l'endurance	VO ₂ max élevée, capacités aérobies, anaérobies et capacité de performance bien développées. Les charges déterminées par le profil du parcours, varient beaucoup (type intervalles).	Discipline exigeante du point de vue technique pour tout le corps. VO ₂ max élevée, bonne endurance-force, capacités aérobie et anaérobie développées. Les charges déterminées par le profil du parcours, varient beaucoup (type intervalles).	Bonne capacité aérobie et capacité de performance. Grande capacité à soutenir des efforts intermittents – endurance et vitesse, coordination, force-vitesse et explosivité. Charges aérobies (principalement) et en partie anaérobies.	Grande qualité de mouvement couplée à une très haute intensité. Bonnes capacités aérobie (la base pour une récupération optimale) et anaérobie. Le rapport charge-récupération est de l'ordre du 1:1 ou 1:2 (selon que l'on tourne à 2 ou 3 blocs).
Catégories	Garçons et filles 15–20	Garçons et filles 15–20	Garçons et filles 15–20	Garçons et filles 15–20
Niveau	Jeunes orientés vers la performance	Jeunes orientés vers la performance	Jeunes orientés vers la performance	Elite-Juniors U21
Période	Phase préparatoire 2/compétitive	Phase préparatoire 1	Phase préparatoire 2/compétitive	Phase préparatoire 1 (juillet–août)
Contenus et durée	Echauffement (15 min) Formes ludiques, exercices de gymnastique inclus, ou parcours dans le terrain: en duo, le premier montre des passages difficiles, le second suit.	Echauffement (20 min) Mise en route progressive, avec des exercices d'imitation et des accélérations.	Echauffement (15 min) Footing, école de course, gymnastique, renforcement, exercices de réaction.	Echauffement (10 min) Petites courses variées et exercices de gymnastique.
	Endurance (75 min) ■ «Courses en terrain» (p. 8): 3 × 2 × 5 répétitions du parcours (env. 10 min par tour). Pauses: 10 min, rouler à intensité modérée (combiner écart. avec des jeux de courses extensifs).	Endurance (37 min) ■ Parcours de skating» (p. 7): 5 × 5 min. Exécution: dans chaque station, changer le mode d'exécution après une minute: 1. min: longue impulsion avec fréquence basse; 2. min: formes de saut; 3. min: impulsion courte avec fréquence haute (peu de force); 4. min: double poussée avec les bâtons; 5. min: synchronie (copier le rythme de pas du skieur précédent). Pauses: 3 min skating léger (changement de station compris).	Endurance (50 min) ■ «course en croix» (p. 12): 2 × 6 min. Pauses entre les séries: 3 min. ■ «Le bout du tunnel» (p. 12): 2 × 6 min. Pauses entre les séries: 3 min. ■ «Fit au 3 ^e set» (p. 12): 3 × 6 × 30 sec. Pause entre répétitions: 30 sec. Pauses entre les séries: 90 sec.	Endurance (70 min) ■ «Accordéon» (p. 10) par deux: 25 min. ■ «Jeu de jambes» (p. 10): 3 × 4 min. Pauses entre les séries: 4 min. ■ Jeu avec intensité (ex.: 4 sur petit terrain) avec changements fréquents: 25 min. Pauses: 5-8 min entre les exercices.
	Technique/Tactique Intégré à l'entraînement d'endurance (exercices avec éléments technico-tactiques).	Technique/Tactique Intégré à l'entraînement d'endurance (technique selon les différents types de terrain; feeling sur les skis; exercices avec accents techniques).	Technique/Tactique Intégré à l'entraînement d'endurance (ex.: exercice «Fit au 3 ^e set»).	Technique/Tactique
	Jeu (15 min) Bike-polo		Jeu (15 min) En simple ou en double.	Jeu Intégré à la séquence endurance.
	Retour au calme (5 min) Décrassage et étirements.	Retour au calme (25 min) Décrassage en diminuant progressivement le rythme, jeu et étirements.	Retour au calme (10 min) Décrassage sur le vélo ou footing léger, exercices de gymnastique et étirements.	Retour au calme (10 min) Décrassage (sans chaussures), exercices de gymnastique et étirements.

Progressif, varié, régulier!

Recommandations pour un entraînement efficace.

Conditions initiales

- Adapter l'entraînement aux différents paramètres (âge, poids, niveau, préférences, etc.), varier les formes et s'entraîner régulièrement.
- Charge et récupération sont indissociables. Ne pas négliger la récupération qui fait partie intégrante du processus d'entraînement!
- Echauffement et retour au calme encadrent chaque séance d'entraînement.

Progression lente mais régulière

- Augmenter d'abord le volume des charges avant l'intensité (1 min d'effort – 1 min de récupération, 2 min, etc.).
- Répartir les charges d'entraînement sur plusieurs séances hebdomadaires et veiller à la régularité, pour permettre à l'organisme d'effectuer les adaptations fonctionnelles. Programme minimal: 3 × 20 minutes par semaine, intensité basse à moyenne.
- Développer d'abord l'endurance de base, puis l'endurance spécifique à la discipline sportive.

Enfants et adolescents

- Pas de spécialisation précoce! Privilégier les formes ludiques et variées, adaptées au développement biologique.
- Volume avant intensité. Augmenter d'abord le volume, puis l'intensité avec les débutants et les enfants.
- Dosage des charges. Eviter les efforts très intenses à dominante anaérobie lactique. L'équipement hormonal des enfants et des adolescents n'est pas adapté à ce type de stress.

Les bons accents au bon moment

- Planifier et varier les méthodes et les contenus de manière judicieuse. Dans la phase de construction, privilégier l'aspect ludique et la variété. En période préparatoire et phase de compétition, s'entraîner spécifiquement (charges, rythme, techniques proches de la discipline).
- Passer d'un entraînement avec un volume important et une intensité basse à moyenne (construction), à des charges plus courtes et plus intenses (pré-compétition et compétition).
- Méthode continue ou par intervalles extensive pour améliorer l'endurance de base; formes d'entraînement à charges élevées (intensité) pour l'entraînement spécifique. //

Bibliographie

- **OFSP (Ed.):** Théorie de l'entraînement Jeunesse+Sport. Macolin. 2006.
- **Hegner, J.:** Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. Ingold Verlag/BASPO, Herzogenbuchsee. 2006. 280 pages.
- **Millet, G. (2006):** L'endurance. Paris, Revue EPS, collection Pour l'action.
- Cahier pratique mobile 3/02 «L'endurance entre diversité et alternance». 2002.
- Cahier pratique n° 6 «Entraînement intermittent». 2005.
- **Millet, G. (2006):** L'endurance. Paris, Revue EPS, collection Pour l'action.